

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
คำอุทิศ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภูมิ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
1.3 สมมติฐานของการวิจัย	7
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	7
1.5 ข้อตกลงเบื้องต้น	7
1.6 ข้อจำกัดในการวิจัย	8
1.7 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	8
1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
2.1 ความสำคัญและคุณสมบัติของประโยชน์ของการออกกำลังกาย	10
2.2 การฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	12
2.3 หลักและขั้นตอนการฝึกเดินแอโรบิคคานซ์	15
2.4 หลักและขั้นตอนการฝึกการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก	19
2.5 ความสำคัญของสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก	20
2.6 ความสำคัญของสมรรถภาพทางกลไกของ J.A.S.A.	22
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	23
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	29
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	29
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	30
3.3 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ	33

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.4 วิธีดำเนินการทดลอง	35
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	40
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	41
4.1 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไวก่อนและหลังการฝึกของกลุ่ม กายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	42
4.2 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไวก่อนและหลังการฝึกของกลุ่ม แอโรบิคแดนซ์	43
4.3 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไวก่อนและหลังการฝึกของกลุ่ม การกระโดดเชือก	44
4.4 การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไกหลังการฝึก ระหว่างกลุ่มกายบริหาร ชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน กลุ่มแอโรบิคแดนซ์ และกลุ่มการกระโดดเชือก	45
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	48
5.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	48
5.2 สมมติฐานการวิจัย	49
5.3 วิธีดำเนินการวิจัย	49
5.4 สรุปผลการวิจัย	54
5.5 อภิปรายผลการวิจัย	54
5.6 ข้อสังเกตในการวิจัย	58
5.6 ข้อเสนอแนะ	58
บรรณานุกรม	59
ภาคผนวก	64
ภาคผนวก ก แบบฝึกการบริหาร	65
- แม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	66
- แอโรบิคแดนซ์	73
- การกระโดดเชือก	82
- ตารางการฝึกซ้อม	85

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก ข	89
- ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง	90
- กระบวนการทดสอบ	91
ภาคผนวก ค	96
- หนังสือราชการ	97
ภาคผนวก ง	104
- แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของ J.A.S.A.	105
ประวัติผู้เขียน	112

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ตารางแสดงวันเวลาการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน แอโรบิคแดนซ์ และการกระโดดเชือก	39
ตารางที่ 2 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไวก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	42
ตารางที่ 3 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไวก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มแอโรบิคแดนซ์	43
ตารางที่ 4 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไวก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มการกระโดดเชือก	44
ตารางที่ 5 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกลังการฝึกกายบริหาร ระหว่างกลุ่มแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน กลุ่มแอโรบิคแดนซ์ และกลุ่มการกระโดดเชือก	45
ตารางที่ 6 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบขึ้นกระโดดไกล หลังการฝึกกายบริหาร ระหว่างกลุ่มแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน กลุ่มแอโรบิคแดนซ์ และกลุ่มการกระโดดเชือก	45
ตารางที่ 7 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบลูก - นั่ง หลังการฝึกกายบริหาร ระหว่างกลุ่มแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน กลุ่มแอโรบิคแดนซ์ และกลุ่มการกระโดดเชือก	46
ตารางที่ 8 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบดันพื้น หลังการฝึกกายบริหาร ระหว่างกลุ่มแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน กลุ่มแอโรบิคแดนซ์ และกลุ่มการกระโดดเชือก	46
ตารางที่ 9 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบวิ่งกลับตัว หลังการฝึกกายบริหาร ระหว่างกลุ่มแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน กลุ่มแอโรบิคแดนซ์ และกลุ่มการกระโดดเชือก	47
ตารางที่ 10 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบวิ่ง 5 นาที หลังการฝึกกายบริหาร ระหว่างกลุ่มแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน กลุ่มแอโรบิคแดนซ์ และกลุ่มการกระโดดเชือก	47

สารบัญแผนภูมิ

	หน้า
แผนภูมิที่ 1 แสดงขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือการบริหาร ชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน	50
แผนภูมิที่ 2 แสดงขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือทำदनแะโรบิค	51
แผนภูมิที่ 3 แสดงขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือการกระโดดเชือก	52